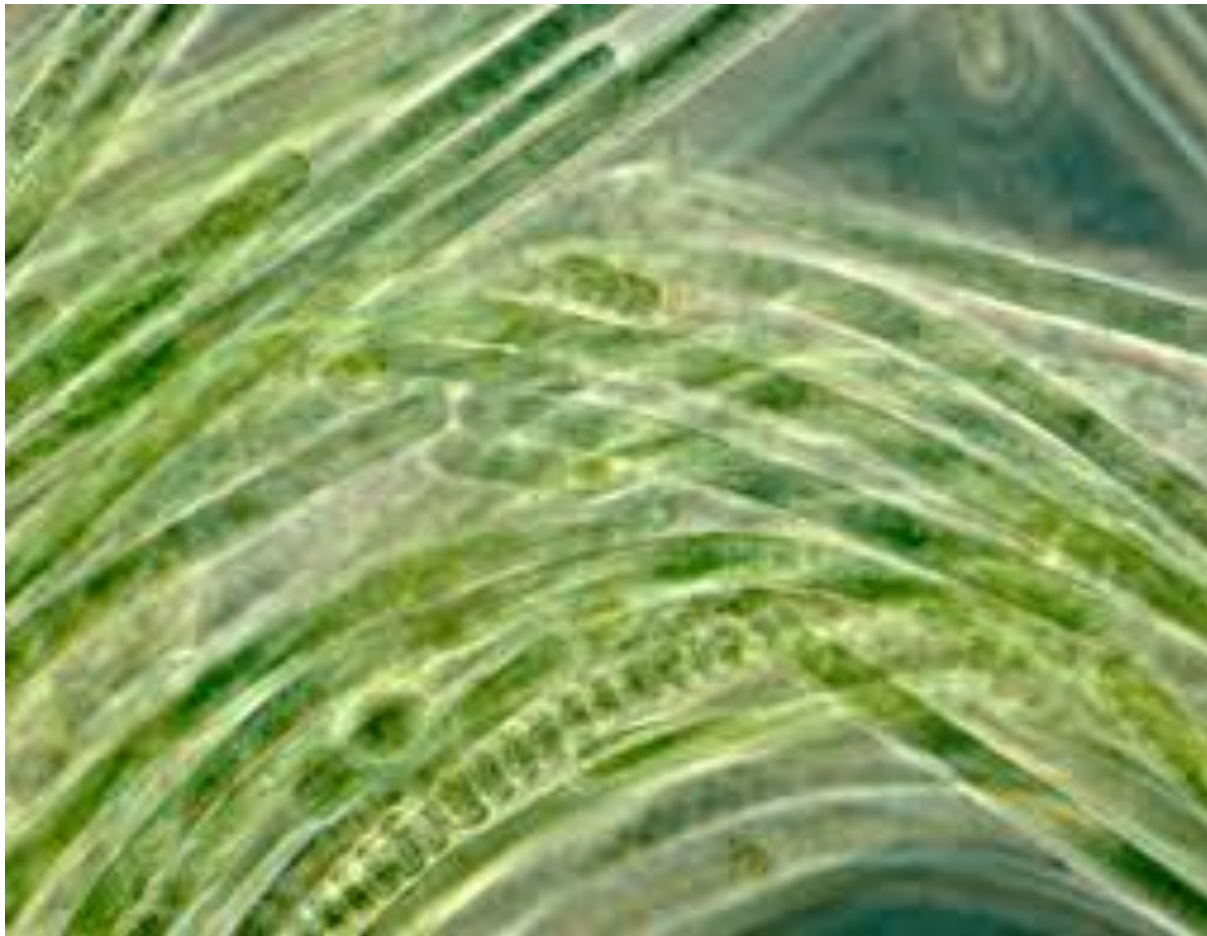


# ΣΠΙΡΟΥΛΙΝΑ

Η πλήρης υπερτροφή



Η θρεπτική αξία της **σπιρουλίνας** είναι γνωστή εδώ και 4000 χρόνια σε διάφορους πολιτισμούς σε όλο τον πλανήτη.

Οι Μάγια και οι Αζτέκοι την κατανάλωναν συστηματικά αλλά και φυλές της Αφρικής σήμερα την χρησιμοποιούν στην καθημερινή τους διατροφή.

Στην Ασία από τα αρχαία χρόνια την χρησιμοποιούν σαν θεραπευτική τροφή.

Η **σπιρουλίνα** περιέχει περισσότερα από 100 πολύτιμα θρεπτικά συστατικά.

Μεταξύ αυτών:

Πρωτεΐνες αφομοιώσιμες κατά 95% από τον οργανισμό.

Όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στη σωστή αναλογία.

Ω3 και Ω6 λιπαρά οξέα.

Μεγάλη γκάμα βιταμινών και σε μεγάλη ποσότητα B12 και Β-καροτίνη.

Περισσότερα από 2000 ένζυμα.

Σχεδόν όλα τα αφομοιώσιμα μεταλλικά στοιχεία και σε μεγάλη ποσότητα σίδηρο, μαγνήσιο, κάλιο και ασβέστιο.

Τα τρία πιο σημαντικά δραστικά συστατικά της **σπιρουλίνας** είναι :

Πρωτεΐνη φυκοκυανίνη : Ισχυρό αντιφλεγμονώδες, αντιοξειδωτικό, ανοσοδιεγερτικό.

Πολυσακχαρίτες : Βοηθούν στη μεταφορά θρεπτικών συστατικών από το αίμα στον εγκέφαλο.

Γ-λινολεϊνικό οξύ (λιπαρό οξύ GLA) : Σπάνιο στην καθημερινή διατροφή μας, ισχυρό αντικαρκινικό, περιέχεται στο μητρικό γάλα.

Χλωροφύλλη : Βοηθάει στην αποτοξίνωση του ήπατος και στον καθαρισμό του αίματος, στην αναπαραγωγή φιλικών βακτηρίων του εντέρου, στην ανάπλαση των ιστών, στην οξυγόνωση του οργανισμού κ.α.

Η **σπιρουλίνα** σε σύγκριση με άλλες τροφές περιέχει :

- ✓ Ασβέστιο 3 φορές περισσότερο από το πλήρες γάλα.
- ✓ Πρωτεΐνη 4 φορές περισσότερο από τη σόγια.
- ✓ Σίδηρο 23 φορές περισσότερο από το σπανάκι.
- ✓ Β-καροτίνη 40 φορές περισσότερο από τα καρότα.
- ✓ Ακόμη, 3 γρ. **σπιρουλίνας** (ελάχιστη ημερήσια δόση) έχουν περισσότερη αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση απ' ότι 5 μερίδες λαχανικών.

# Η δύναμη της σπιρουλίνας

Η **σπιρουλίνα** ως τροφή ισχυρά  
αλκαλική βοηθάει:

Στην ενίσχυση του  
ανοσοποιητικού συστήματος,  
στην αύξηση επιπέδου  
ενέργειας, στην εξουδετέρωση  
των ελευθέρων ριζών, στη  
ρύθμιση του σακχάρου και της  
αρτηριακής πίεσης στο αίμα,  
στην καλύτερη λειτουργία του  
εγκεφάλου κ.α.

